

Утверждаю

О. Я. Сычевская

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Калор ийнос ть	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - пятница 6.10.2023 7-11 лет</b>														
<b>Завтрак</b>														
255	Каша ячневая	180	5,8	10,26	32,2	244	0,1	1,28	0,07	0,7	150,3	225,5	33,5	0,83
478	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	11,4	46,3	0	1,2	0	0	5,1	4,8	2,6	0,4
108	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,8	119,8	0,1	0	0	0,6	10,3	35,4	7	0,55
		<b>440</b>	<b>9,3</b>	<b>17,86</b>	<b>69,5</b>	<b>476,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,48</b>	<b>40,07</b>	<b>1,4</b>	<b>168,1</b>	<b>268,7</b>	<b>43,1</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>														
119	Икра свекольная	50	1,15	2,55	5,2	57,3	0,02	3,5	0	1,5	22	29,2	10,3	0,83
156	Суп-лапша домашняя (на курином бульоне)	250	2,5	5,6	13,9	116	0,06	0,5	12,4	1,8	54,8	120	12,2	0,48
406	Плов из отварной птицы	210	15,2	15,1	36,1	341,6	0,08	1,1	9,71	5,1	61,8	197,7	27,6	1,24
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01	0,2	0	0,5	25,5	24,9	13	0,85
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	2,5	0,6	25	115	0,09	0	0	0,4	11,8	57,9	7,5	0,8
		<b>760</b>	<b>21,85</b>	<b>23,85</b>	<b>107,2</b>	<b>739,9</b>	<b>0,26</b>	<b>5,3</b>	<b>22,11</b>	<b>9,3</b>	<b>175,9</b>	<b>429,7</b>	<b>70,6</b>	<b>4,2</b>
<b>Полдник</b>														
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		<b>1200</b>	<b>31,15</b>	<b>41,71</b>	<b>176,7</b>	<b>1216,1</b>	<b>0,46</b>	<b>7,78</b>	<b>62,18</b>	<b>10,7</b>	<b>344</b>	<b>698,4</b>	<b>113,7</b>	<b>6</b>